



XBOX 360®

KINECT™

DEEPAK CHOPRA'S LEELA™

body.mind.spirit.play.

SPIELANLEITUNG



DEEPAK CHOPRA'S Leela™

body.mind.spirit.play.

Willkommen bei Leela. Das Sanskrit-Wort Leela bedeutet Spiel des Universums. Freude, Kreativität, Erkenntnis, Intuition, Fantasie und Inspiration fliegen uns spontan zu, wenn wir spielerisch sind. Die Essenz jedes Spiels ist das Spielen. Bei diesem Spiel, das ich zusammen mit Curious Pictures entwickelt habe, war es mein Ziel, die Verspieltheit von Kindern in uns allen, jung wie alt, zu kultivieren und zu nähren, damit wir eine Reise der Heilung, Transformation und des erweiterten Bewusstseins antreten und das unendliche Potenzial in uns allen ausschöpfen können.

– Deepak Chopra



Chakren

Leela basiert auf dem alten System der Chakren. Chakren helfen uns zu verstehen, wie Energie innerhalb und durch uns hindurch fließt.



Muladhara, das Wurzelchakra

Das Element Erde – der Stabilität und Sicherheit zugeordnet.



Svadhithana, das Sakralchakra

Das Element Wasser – der Fortpflanzung und Kreativität zugeordnet.



Manipura, das Nabelchakra

Das Element Feuer – dem Willen und Durchsetzungsvermögen zugeordnet.



Anahata, das Herzchakra

Das Element Luft – der Liebe und dem Einfühlungsvermögen zugeordnet.



Vishuddha, das Kehlchakra

Das Element Äther – der Kommunikation und Weisheit zugeordnet.



Ajna, das Stirnchakra

Das Element Licht – der Erkenntnis und dem Hellsehen zugeordnet.



Sahaswara, das Kronenchakra

Grenzenloses Gewahrsein lässt uns mit der Unendlichkeit verschmelzen.



Die sieben Chakren bestehen aus Energie, die sich jeweils kreisförmig dreht. Sie befinden sich zwischen Beckenboden und Scheitel an verschiedenen Punkten des Körpers. Jedes Chakra spricht einen anderen Teil deines Körpers, Verstandes oder Geistes an und verbindet dich mit verschiedenen Aspekten des Universums. Alle Aktivitäten in Leela basieren auf dem System der Chakren.



Vor dem Spiel

Um mit Leela zu interagieren, benutzt du deine Hände als Zeiger auf dem Bildschirm. Markiere eine Schaltfläche, indem du deine Hand darüber bewegst, und bestätige deine Auswahl, indem du deine Hand über das Symbol der Schaltfläche bewegst.

In Leela gibt es zwei Hauptmodi: SPIELEN und REFLEKTIEREN.

In **SPIELEN** interagierst du mit Leela durch Spiele und aktive Teilnahme:

BEWEGUNGEN: Sieben Spiele, für jedes Chakra eines.

SEQUENZEN: Eine Reihe von miteinander verbundenen Bewegungen.

MANDALA: Kreiere ein persönliches Mandala-Symbol und veröffentliche es auf Facebook.

In **REFLEKTIEREN** erschafft Leela einen Raum für stillere und meditativere Aktivitäten:

STILLE: Traditionelle Meditationsübungen.

ORAKEL: Konsultiere die Weisheit von Leela.

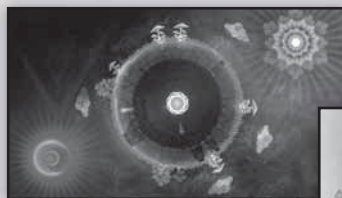
UMGEBUNG: Leela visualisiert das Spiel auf dem Bildschirm.



SPIELEN: Bewegungen & Sequenzen

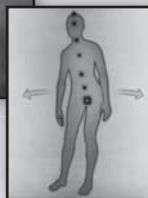
Die sieben **Bewegungen** von Leela sind Spiele, die deinen Körper, Verstand und Geist einbeziehen. Jede Bewegung besteht aus sieben Stufen, die du jeweils freischaltest, indem du die vorhergehende Stufe abschließt. Du kannst die Bewegungen in einer beliebigen Reihenfolge spielen. Die siebte Bewegung wird allerdings erst freigeschaltet, wenn du die 4. Stufe jeder anderen Bewegung freigeschaltet hast.

Jede **Sequenz** ist eine Serie aus Bewegungsstufen. Sobald du alle Bewegungsstufen abgeschlossen hast, die eine Sequenz umfasst, kannst du diese Sequenz spielen.



Bewegung 1 – Quelle

Hilf einem Planeten zu gedeihen und zu blühen.



Schiebe deine Hüften nach links und rechts, um den Planeten zu drehen.

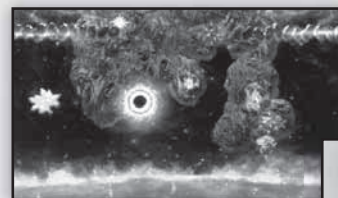


Bewegung 2 – Leben

Erforsche die Welt und nähre dein Nest, um neues Leben zu erschaffen.



Drehe deine Hüften, um deine Kreatur nach links und rechts zu lenken.



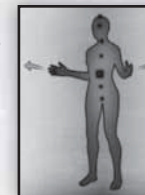
Bewegung 3 – Macht

Erschaffe mächtige Feuerbälle und feuere sie ab, um Gestein in Edelsteine zu verwandeln.

Strecke die Arme nach vorn aus, um deinen Feuerball zu erschaffen.



Öffne langsam die Arme, um einen Feuerball freizusetzen.



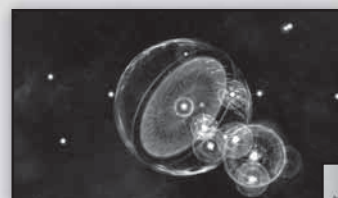
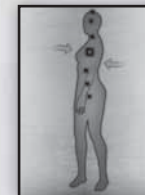
Bewegung 4 – Liebe

Reite auf Luftströmen, um Energie zu sammeln und Erde und Himmel im Gleichgewicht zu halten.

Drehe deinen Oberkörper nach links und rechts, um dich zu bewegen.



Öffne und schließe die Arme, um einen Auftrieb zu erzeugen.



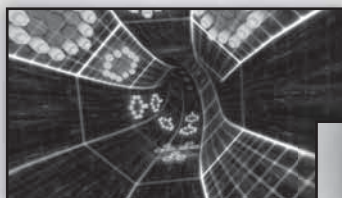
Bewegung 5 – Harmonie

Baue Energie auf, indem du harmonische Kettenreaktionen erzeugst.

Strecke deine Hand sanft vor dir aus, um eine Welle zu erzeugen.

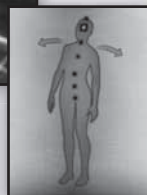


Wenn es zwei Umlaufbahnen gibt, erzeugt jede Hand eine Welle in einer davon.

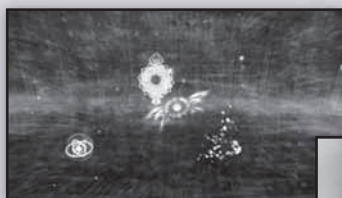


Bewegung 6 – Intuition

Elerne die Muster, um durch den Kanal des Bewusstseins zu reisen.



Bewege den Oberkörper nach links und rechts, um den Kanal zu drehen.

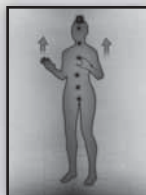


Bewegung 7 – Einheit

Gleite so weit du kannst und passiere Tore, bis du keine Energie mehr hast.



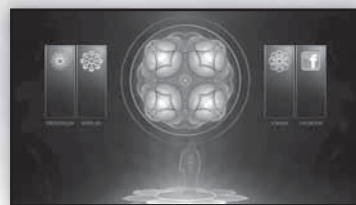
Benutze deine Arme, um nach oben, unten, links und rechts zu steuern.



SPIELEN: Mandala

Ein Mandala ist eine künstlerische Darstellung der Essenz einer Person und wird traditionell als Hilfe bei der persönlichen Meditation eingesetzt. Mit dem Mandala-Modul kannst du dein persönliches Mandala, das während des gesamten Leela-Erlebnisses angezeigt wird, kreieren und anpassen. Du hast die Wahl, ob dein Mandala eine Intention oder eine Bekräftigung darstellen soll.

Nachdem du dein Mandala kreiert hast, folgst du den Anweisungen, um dein Kunstwerk deinen Freunden auf Facebook zu zeigen.



10

REFLEKTIEREN: Stille

In Stille kannst du traditionelle Meditationsübungen ausführen. Leelas **STILLE** umfasst:

Geführt: Meditationen, die dich Schritt für Schritt zur Aufmerksamkeit führen.

Atemübung: Kurze Meditationen mit dem Fokus auf Atmung – möglicherweise das mächtigste Element der Meditation.

Still: Klangmeditationen mit einem von dir gesetzten Zeitlimit.

Sowohl die geführte Meditation als auch die Atemübung haben sieben Stufen, die du jeweils freischaltest, indem du die vorhergehende Stufe abschließt. Die Atemübung nimmt deine Atmung in Echtzeit wahr und zeigt sie dir auf dem Bildschirm, um dir zu helfen, deine Technik weiter zu verfeinern.

TIPP: Bei den Atemübungen erzielst du die besten Ergebnisse, wenn du dich still hinsetzt und tief atmest. Sieh hierbei von weiter Kleidung in dunklen Farben ab.

REFLEKTIEREN: Orakel & Umgebung

Orakel räumt die Gelegenheit ein, den Alltag tiefer zu reflektieren. Es schlägt bestimmte Bereiche in Leela vor, um Individuen zu helfen, mehr Gewahrsein zu entwickeln.



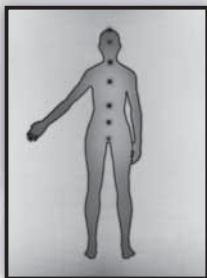
Umgebung zeigt Leelas reichhaltige Grafiken und heilende Klänge an. Es wurde entwickelt, um bei der Erschaffung einer meditativen Umgebung zu helfen oder einfach einen Hintergrund für einen beliebigen Raum zu bilden.



11

Tipps zum Spielen von Leela

- Sei dir während des Spielens deiner Gedanken und Gefühle bewusst.
- Führe alle Bewegungen langsam und gleichförmig aus.
- Leite dein Spiel aktiv, reagiere nicht nur.
- Vergiss beim Spielen das Atmen nicht. Du kannst auch versuchen, deine Bewegungen an deine Atmung anzupassen.
- Detaillierte Anweisungen für die meisten Aktivitäten erhältst du, indem du die LERNEN-Schaltfläche auswählst.



Wenn du eine Aktivität beenden möchtest, führst du die Kinect-Geste aus oder verlässt das Sichtfeld.



Leela soll eine fortwährende Übung aus Meditation und Spiel darstellen. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du regelmäßig mit Leela interagierst.